

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Miejski w Gdańsku
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym 13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa: TRÓJMIEJSKA FUNDACJA AKTYWNEGO ŻYCIA , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001206898 , Kod pocztowy: 81-650 , Poczta: Gdynia , Miejscowość: Gdynia , Ulica: Kielecka , Numer posesji: 95a , Numer lokalu: 6 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdynia , Gmina: m. Gdynia , Strona www: , Adres e-mail: fundacja.tfaz@gmail.com , Numer telefonu: 668343096 , Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Zięcina Adres e-mail: fundacja.tfaz@gmail.com Telefon: 668343096

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Roztańczeni Jesienią – taneczne zajęcia prozdrowotne i edukacja zdrowotna dla Seniorów			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	13.09.2026	Data zakończenia	07.11.2026

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
--

Opis zadania

W ramach projektu „Roztańczeni Jesienią – taneczne zajęcia prozdrowotne i edukacja zdrowotna dla Seniorów” Trójmiejska Fundacja Aktywnego Życia planuje realizację dwumiesięcznego cyklu zajęć dla Seniorów, łączących aktywność fizyczną, taniec, profilaktykę zdrowotną, edukację prozdrowotną oraz integrację społeczną. Projekt będzie realizowany od września i stanowić będzie jesienną edycję działań Fundacji na rzecz aktywizacji osób starszych.

Odbiorcami zadania będą Seniorzy, głównie osoby w wieku 60+, mieszkające na terenie Miasta Gdańska, zainteresowane poprawą kondycji fizycznej, samopoczucia, sprawności ruchowej oraz poszerzeniem wiedzy na temat zdrowego i aktywnego stylu życia. Udział w projekcie będzie bezpłatny. Projekt skierowany jest zarówno do osób, które już podejmują aktywność fizyczną, jak i do tych, które chcą bezpiecznie wrócić do ruchu po okresie wakacyjnym lub szukają przyjaznej formy aktywizacji w okresie jesiennym.

Jesień to czas, w którym część osób starszych ogranicza aktywność poza domem, częściej doświadcza spadku motywacji do ruchu, osłabienia kontaktów społecznych, pogorszenia nastroju oraz mniejszej ekspozycji na naturalne formy aktywności. Projekt odpowiada na te potrzeby poprzez stworzenie bezpiecznej, regularnej i atrakcyjnej formy zajęć grupowych, które będą wspierały zdrowie fizyczne, dobrostan psychiczny oraz integrację społeczną Seniorów.

W ramach zadania zaplanowano realizację cyklu zajęć tanecznych o charakterze profilaktycznym i ogólnorozwojowym, dostosowanych do możliwości osób starszych. Zajęcia będą prowadzone w sposób bezpieczny, w łagodnym tempie, z uwzględnieniem zróżnicowanej kondycji, sprawności i doświadczenia uczestników. Każde spotkanie będzie obejmowało część edukacyjną oraz część ruchowo-taneczną. Łącznie zrealizowane zostaną 32 zajęcia taneczne, po 4 zajęcia tygodniowo przez okres 8 tygodni.

Projekt obejmie trzy rodzaje zajęć:

1. Latino Gold 60+

Latino Gold 60+ to zajęcia inspirowane tańcami latynoamerykańskimi, takimi jak salsa, bachata, cha-cha czy rumba, prowadzone w wersji dostosowanej do potrzeb i możliwości Seniorów. Zajęcia będą miały charakter radosnej, rytmicznej aktywności fizycznej, bez nadmiernego obciążenia organizmu. Celem zajęć będzie poprawa koordynacji ruchowej, równowagi, mobilności stawów, ogólnej sprawności oraz kondycji. Muzyka latynoska będzie pełniła funkcję motywującą i aktywizującą, wspierając pozytywne nastawienie, redukcję napięcia oraz budowanie energii do działania. Zajęcia będą również sprzyjać integracji uczestników i przełamywaniu barier związanych z podejmowaniem aktywności w grupie.

2. Choreo Dance 60+

Choreo Dance 60+ to zajęcia oparte na prostych, przystępnych choreografiach tworzonych specjalnie z myślą o Seniorach. Uczestnicy będą stopniowo uczyć się krótkich sekwencji ruchowych, dostosowanych do ich możliwości fizycznych.

Zajęcia będą wspierać pamięć ruchową, koncentrację, orientację przestrzenną, koordynację oraz poczucie rytmu. Regularne powtarzanie prostych układów tanecznych będzie sprzyjać utrzymaniu sprawności psychofizycznej, a jednocześnie dawać uczestnikom satysfakcję z opanowywania nowych kroków i choreografii. Forma zajęć będzie przyjazna, bez presji osiągnięć scenicznych, nastawiona na radość z ruchu, bezpieczeństwo i dobrą atmosferę.

3. Show Dance 60+

Show Dance 60+ to zajęcia inspirowane tańcem estradowym, scenicznym i elementami pracy nad ekspresją ruchową. Będą one prowadzone w lekkiej, eleganckiej i bezpiecznej formule, odpowiedniej dla osób starszych. Zajęcia nie będą wymagały doświadczenia tanecznego ani szczególnej sprawności fizycznej.

Ich celem będzie rozwijanie świadomości ciała, płynności ruchu, prawidłowej postawy, pewności siebie oraz swobody wyrażania siebie poprzez taniec. Zajęcia będą wspierały pozytywny obraz własnego ciała, poczucie własnej wartości oraz odwagę do podejmowania nowych aktywności. Show Dance 60+ będzie także formą aktywizacji kulturalnej i społecznej, pozwalającą uczestnikom doświadczać tańca jako źródła radości, ekspresji i integracji.

Struktura zajęć i moduły edukacyjne

Każde spotkanie będzie trwało 50 minut i będzie składało się z dwóch części:

- mini modułu edukacyjnego – 10 minut,
- zajęć tanecznych – 40 minut.

Część edukacyjna będzie służyła przekazaniu uczestnikom praktycznej wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, profilaktyki zdrowotnej, aktywnego starzenia się oraz codziennych nawyków wspierających sprawność i dobrostan.

Planowane moduły edukacyjne to:

Moduł 1 Zdrowe stawy po 60. roku życia – jak dbać o mobilność i sprawność

Moduł 2 Senior w dobrej formie – nawodnienie i odżywianie wspierające aktywność

Moduł 3 Siła oddechu – oddech, dotlenienie i energia na co dzień

Moduł 4 Jesienna odporność – jak wspierać organizm w sezonie infekcyjnym

Moduł 5 Aktywność społeczna a zdrowie – dlaczego warto być wśród ludzi

Moduł 6 Sygnały wysyłane przez organizm – jak ćwiczyć uważnie i odpowiedzialnie

Moduł 7 Pewność siebie i pozytywny obraz własnego ciała w każdym wieku

Moduł 8 Małe nawyki, duże korzyści – zdrowy styl życia w codzienności Seniora

Do każdego modułu zostaną przygotowane krótkie materiały edukacyjne w formie drukowanej lub elektronicznej (pdf), zawierające najważniejsze informacje i praktyczne wskazówki dla uczestników. Materiały będą opracowane przez Instruktora posiadającego certyfikat do prowadzenia zajęć Zdrowy Kręgosłup. Będą przygotowane prostym, czytelnym językiem, z uwzględnieniem potrzeb osób starszych.

Po każdych zajęciach uczestnicy będą mogli zadać Instruktorowi indywidualne pytania dotyczące tematów zdrowia i profilaktyki poruszanych podczas poszczególnych modułów.

Rekrutacja i promocja

Rekrutacja uczestników będzie prowadzona za pośrednictwem kanałów komunikacji Fundacji, mediów społecznościowych, lokalnych portali internetowych, organizacji pozarządowych, klubów seniora oraz miejsc aktywności lokalnej. Informacje o projekcie zostaną przygotowane w sposób przystępny dla osób starszych – z czytelnym komunikatem, dużą czcionką, jasnym opisem korzyści oraz prostą instrukcją zapisów.

Zapisy na zajęcia będą odbywały się mailowo lub telefonicznie. Do projektu zostaną zakwalifikowane osoby dorosłe, głównie 60+, mieszkające na terenie Gdańska. O udziale decydować będzie kolejność zgłoszeń. W zajęciach będzie mogło uczestniczyć jednorazowo do 20 osób. Fundacja planuje dotrzeć do minimum 20 niepowtarzających się odbiorców.

Projekt będzie realizowany z poszanowaniem zasad dostępności. Informacje o projekcie będą przygotowane prostym i czytelnym językiem, a uczestnicy będą mogli zgłaszać indywidualne potrzeby związane z udziałem w zajęciach.

Korzyści z realizacji projektu

Realizacja projektu przyniesie uczestnikom korzyści w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i edukacyjnym. Regularny udział w zajęciach tanecznych będzie wspierał poprawę kondycji, koordynacji, równowagi, mobilności, sprawności ruchowej i ogólnego samopoczucia. Projekt będzie sprzyjał przeciwdziałaniu samotności i izolacji społecznej osób starszych poprzez stworzenie przyjaznej przestrzeni do spotkań, rozmowy, wspólnego ruchu i budowania relacji. Zajęcia grupowe będą wspierały poczucie przynależności, motywację do aktywności oraz pozytywne nastawienie do własnych możliwości.

Istotną wartością projektu będzie połączenie aktywności tanecznej z edukacją zdrowotną. Dzięki temu uczestnicy nie tylko wezmą udział w zajęciach ruchowych, ale również zwiększą swoją wiedzę na temat codziennych nawyków wspierających zdrowie i dobrostan. Projekt będzie zachęcał Seniorów do regularnego podejmowania bezpiecznej aktywności fizycznej i dbania o profilaktykę zdrowotną.

Zajęcia będą miały charakter profilaktyczny, edukacyjny, integracyjny i aktywizujący. Nie będą obejmowały świadczeń zdrowotnych, rehabilitacji ani terapii medycznej.

Celem głównym projektu jest poprawa zdrowia, kondycji fizycznej, aktywności społecznej i dobrostanu psychicznego minimum 20 Seniorów poprzez udział w okresie 8 tygodni w 32 zajęciach tanecznych oraz 8 modułach edukacyjnych promujących zdrowy i aktywny styl życia.

Cele szczegółowe projektu:

1. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych poprzez udział w regularnych, grupowych zajęciach tanecznych.
2. Zwiększenie aktywności fizycznej Seniorów w okresie jesiennym.
3. Poprawa sprawności ruchowej, koordynacji, równowagi i mobilności uczestników.
4. Wzmacnianie dobrostanu psychicznego poprzez taniec, muzykę, ruch i kontakt z grupą.
5. Budowanie pozytywnego obrazu własnego ciała i pewności siebie u osób starszych.
6. Zwiększenie wiedzy uczestników w zakresie zdrowego stylu życia, profilaktyki i codziennych nawyków wspierających zdrowie.
7. Integracja społeczna Seniorów i budowanie więzi w lokalnej społeczności.
8. Aktywizacja kulturalna i rozwijanie pasji tanecznych wśród osób starszych.
9. Zachęcenie uczestników do kontynuowania aktywności fizycznej po zakończeniu projektu.

Monitorowanie jakości i rezultatów

W celu monitorowania jakości i efektywności projektu prowadzona będzie dokumentacja obejmująca listy obecności, harmonogram zajęć oraz materiały edukacyjne przygotowane dla uczestników.

W trakcie projektu uczestnicy zostaną poproszeni o przekazanie opinii dotyczącej zajęć, atmosfery, poziomu trudności oraz przydatności przekazywanych treści edukacyjnych. Na zakończenie projektu zostanie przeprowadzona ankieta końcowa badająca poziom satysfakcji, ocenę przydatności zajęć oraz deklarowaną chęć kontynuowania aktywności fizycznej po zakończeniu projektu.

Monitorowanie rezultatów będzie obejmowało m.in.:

1. liczbę przeprowadzonych zajęć,

2. liczbę uczestników projektu,
3. liczbę zrealizowanych modułów edukacyjnych,
4. poziom satysfakcji uczestników,
5. deklarację kontynuowania aktywności fizycznej po zakończeniu projektu,
6. ocenę wzrostu wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia.

Ryzyka projektu i sposoby ich minimalizacji:

1. Ryzyko niskiej frekwencji uczestników

Trójmiejska Fundacja Aktywnego Życia jest organizacją rozwijającą swoją działalność, dlatego jednym z ryzyk może być niewystarczająca liczba zgłoszeń lub niższa frekwencja na zajęciach. Aby ograniczyć to ryzyko, zaplanowana zostanie promocja projektu w mediach społecznościowych Fundacji, lokalnych portalach, klubach seniora, organizacjach pozarządowych oraz miejscach aktywności lokalnej. Materiały promocyjne będą dostosowane do osób starszych – czytelne, proste, z wyraźnym wskazaniem korzyści z udziału w projekcie.

2. Ryzyko obaw uczestników przed aktywnością fizyczną

Niektórzy Seniorzy mogą obawiać się, że zajęcia taneczne będą dla nich zbyt trudne lub obciążające. W celu minimalizacji tego ryzyka zajęcia będą prowadzone w łagodnym tempie, z możliwością dostosowania ruchów do indywidualnych możliwości uczestników. Instruktorzy będą zwracać uwagę na bezpieczeństwo, komfort i stopniowe wprowadzanie ćwiczeń.

3. Ryzyko pogorszenia stanu zdrowia lub absencji uczestników

Osoby starsze mogą czasowo rezygnować z udziału w zajęciach z powodu infekcji, gorszego samopoczucia lub innych obowiązków. Aby ograniczyć wpływ tego ryzyka, uczestnicy będą zachęceni do regularnego, ale odpowiedzialnego udziału w zajęciach, zgodnie z własnymi możliwościami. Moduły edukacyjne będą obejmowały również temat uważnego obserwowania sygnałów wysyłanych przez organizm.

4. Ryzyko zróżnicowanego poziomu sprawności uczestników

Uczestnicy mogą różnić się kondycją, doświadczeniem tanecznym, pewnością siebie i zakresem ruchu. Instruktorzy będą prowadzić zajęcia w sposób elastyczny, proponując prostsze warianty kroków i zachęcając do wykonywania ruchu w indywidualnym tempie. Celem zajęć nie będzie osiągnięcie perfekcji tanecznej, lecz poprawa sprawności, samopoczucia i integracja grupy.

5. Ryzyko trudności w integracji grupy

Część uczestników może mieć trudności z otwartością, nawiązywaniem kontaktów lub udziałem w zajęciach grupowych. Aby temu przeciwdziałać, instruktorzy zadbają o przyjazną, życzliwą i wspierającą atmosferę. Zajęcia będą prowadzone w sposób niewykluczający, bez oceniania, z naciskiem na radość z ruchu, współpracę i wzajemne wsparcie.

Trwałość rezultatów

Trwałość rezultatów projektu zostanie zapewniona poprzez przekazanie uczestnikom materiałów edukacyjnych zawierających praktyczne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, dbania o stawy, nawodnienia, odporności, oddechu, kontaktów społecznych oraz codziennych nawyków wspierających dobrostan.

Uczestnicy będą zachęceni do samodzielnego wykorzystywania zdobytej wiedzy po zakończeniu projektu oraz do kontynuowania aktywności fizycznej w ramach zajęć organizowanych przez Fundację lub inne lokalne instytucje. Dzięki udziałowi w projekcie Seniorzy otrzymają nie tylko

możliwość uczestnictwa w bezpłatnych zajęciach, ale również narzędzia i motywację do dalszej dbałości o zdrowie, sprawność i relacje społeczne.

Dodatkowo Fundacja będzie mogła utrzymywać kontakt z uczestnikami poprzez media społecznościowe lub inne dostępne kanały komunikacji, przekazując informacje o kolejnych działaniach, zajęciach i inicjatywach wspierających aktywność osób starszych.

Miejsce realizacji

Zajęcia zostaną zrealizowane w sali Studia Tańca TOPdance przy ul. Bitwy Oliwskiej 36a w Gdańsku Żabiance. Jest to przestrzeń odpowiednia do prowadzenia zajęć ruchowych i tanecznych dla Seniorów. Sala jest wyposażona w lustra, klimatyzację, nagłośnienie oraz zaplecze dla uczestników.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba przeprowadzonych zajęć tanecznych	32 zajęcia taneczne (4 zajęcia tygodniowo przez okres 8 tygodni)	Harmonogram zajęć, listy obecności
Liczba uczestników projektu	Minimum 20 niepowtarzających się uczestników	Listy obecności
Liczba osób, które zwiększyły poziom aktywności fizycznej	Minimum 15 osób	Ankieta końcowa
Liczba przeprowadzonych modułów edukacyjnych	8 modułów edukacyjnych dotyczących zdrowego stylu życia	Materiały edukacyjne
Liczba osób, które zwiększyły wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej	Minimum 15 osób	Ankieta wiedzy
Liczba osób deklarujących poprawę samopoczucia i większą integrację społeczną	Minimum 15 osób	Ankieta końcowa

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.

Charakterystyka oferenta

Trójmiejska Fundacja Aktywnego Życia jest organizacją pozarządową działającą na rzecz promocji zdrowego i aktywnego stylu życia, integracji społecznej oraz poprawy jakości życia mieszkańców Gdańska. Fundacja realizuje działania skierowane do różnych grup społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych, wspierając ich aktywność fizyczną, zdrowotną, społeczną i kulturalną.

Zgodnie ze Statutem Fundacja prowadzi działalność w obszarze m.in. wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, ochrony i promocji zdrowia, działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym oraz integracji społecznej. Swoje cele realizuje poprzez organizację zajęć ruchowych, warsztatów edukacyjnych, wydarzeń aktywizujących oraz inicjatyw służących budowaniu lokalnych więzi społecznych.

Fundacja opiera swoją działalność na doświadczeniu osób od wielu lat zaangażowanych w prowadzenie zajęć tanecznych, ruchowych i prozdrowotnych dla Seniorów. W realizowanych działaniach szczególny nacisk kładzie na dostępność, bezpieczeństwo uczestników, indywidualne podejście oraz tworzenie przyjaznej atmosfery sprzyjającej integracji i aktywnemu starzeniu się. Misją Trójmiejskiej Fundacji Aktywnego Życia jest wspieranie mieszkańców w budowaniu zdrowego, aktywnego i satysfakcjonującego stylu życia oraz tworzenie przestrzeni do rozwoju pasji, aktywności fizycznej i relacji społecznych niezależnie od wieku. Dzięki realizowanym projektom Fundacja przyczynia się do przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, wzmacniania dobrostanu psychicznego oraz promowania aktywności fizycznej jako ważnego elementu profilaktyki zdrowotnej.

Fundacja planuje kontynuować i rozwijać ofertę zajęć dla Seniorów, tworząc trwałą i rozpoznawalną przestrzeń aktywizacji społecznej, ruchowej i edukacyjnej dla mieszkańców Gdańska.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Trójmiejska Fundacja Aktywnego Życia, pomimo stosunkowo krótkiego okresu działalności, opiera swoje działania na wieloletnim doświadczeniu założycieli oraz kadry instruktorskiej w zakresie aktywizacji społecznej, ruchowej i zdrowotnej osób starszych.

Osoby zaangażowane w realizację projektu od wielu lat prowadzą zajęcia taneczne, ruchowe i prozdrowotne dla Seniorów, wspierając ich aktywność fizyczną, integrację społeczną oraz poprawę dobrostanu psychicznego. Instruktorzy realizujący zadanie posiadają doświadczenie w prowadzeniu regularnych zajęć dla osób 60+ w Studio Tańca TOPdance w Gdańsku oraz na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Akademii Ateneum, gdzie zajęcia cieszyły się wysoką frekwencją i pozytywnymi opiniami uczestników.

Zespół projektowy posiada również wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć choreoterapeutycznych dla Seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami w ramach projektów społecznych realizowanych ze środków publicznych. Przez wiele lat prowadzone były regularne zajęcia ruchowe i taneczne mające na celu poprawę sprawności, aktywizację społeczną oraz wzmacnianie samodzielności uczestników.

Fundacja realizowała również projekt „Rusz się na Wiosnę – taneczne zajęcia prozdrowotne i edukacja zdrowotna dla Seniorów”, obejmujący cykl zajęć tanecznych połączonych z edukacją zdrowotną dla osób starszych. Realizacja projektu potwierdziła duże zainteresowanie Seniorów aktywnością taneczną oraz potrzebę organizowania działań łączących ruch, profilaktykę zdrowotną i integrację społeczną.

Instruktorzy posiadają kwalifikacje zawodowe w zakresie nauczania tańca, aktywności fizycznej oraz

profilaktyki zdrowotnej. Mają doświadczenie w dostosowywaniu programu zajęć do możliwości i potrzeb osób starszych, dbając o bezpieczeństwo, komfort oraz indywidualne tempo pracy uczestników.

Osoby odpowiedzialne za realizację projektu posiadają również doświadczenie w zakresie rekrutacji uczestników, promocji działań społecznych, współpracy z organizacjami senioralnymi, koordynacji projektów oraz organizacji wydarzeń edukacyjnych i aktywizujących. Dzięki temu Fundacja dysponuje kompetencjami niezbędnymi do sprawnej, rzetelnej i profesjonalnej realizacji zadania. Fundacja planuje kontynuować i rozwijać działania skierowane do Seniorów również po zakończeniu projektu, tworząc trwałą ofertę zajęć ruchowych, tanecznych i edukacyjnych wspierających zdrowe, aktywne i społecznie zaangażowane starzenie się mieszkańców Gdańska.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

A. Zasoby kadrowe

W celu realizacji projektu zostanie zaangażowany zespół posiadający doświadczenie w pracy z Seniorami, organizacji zajęć ruchowych oraz realizacji projektów społecznych.

1. Instruktorzy prowadzący zajęcia

*Marek Konderak – certyfikowany instruktor tańca (I stopień – Wojewódzki Ośrodek Kultury), posiadający międzynarodową klasę taneczną S w tańcach standardowych i latynoamerykańskich. Od ponad 40 lat prowadzi działalność instruktorską, w tym od kilkunastu lat zajęcia dla Seniorów. Posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć na Uniwersytecie Trzeciego Wieku oraz zajęć choreoterapeutycznych dla Seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

*Anna Zięcina – certyfikowana instruktorka tańca (Polska Akademia Sportu), Instruktorka Fitness Activity o specjalności „Zdrowy Kręgosłup”, posiadająca wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych, tanecznych i prozdrowotnych dla osób dorosłych i Seniorów.

2. Koordynator projektu

Anna Zięcina - będzie odpowiedzialna za całościową koordynację zadania, w tym organizację harmonogramu zajęć, prowadzenie rekrutacji uczestników, kontakt z uczestnikami, nadzór nad realizacją projektu, monitoring rezultatów, przygotowanie dokumentacji projektowej oraz opracowanie materiałów edukacyjnych.

3. Specjalista ds. promocji

Marek Konderak - będzie odpowiedzialny za przygotowanie materiałów promocyjnych, prowadzenie działań informacyjnych, kontakt z klubami seniora i lokalnymi partnerami oraz promocję projektu w mediach społecznościowych.

4. Obsługa księgowa

Za prawidłowe rozliczenie projektu odpowiadać będzie zewnętrzne biuro księgowe posiadające doświadczenie w obsłudze organizacji pozarządowych i projektów finansowanych ze środków publicznych.

B. Zasoby organizacyjne

Trójmiejska Fundacja Aktywnego Życia posiada strukturę organizacyjną umożliwiającą prawidłową realizację projektu oraz doświadczenie w organizacji działań aktywizujących i edukacyjnych skierowanych do Seniorów. Fundacja dysponuje procedurami pozwalającymi na sprawne zarządzanie projektem, prowadzenie rekrutacji, dokumentacji oraz monitorowanie osiągniętych

rezultatów.

C. Zasoby lokalowe

W ramach użyczenia (wkład własny rzeczowy) na przeprowadzenie zajęć zostanie udostępniona sala w Studio Tańca TOPdance przy ul. Bitwy Oliwskiej 36a w Gdańsku (Żabianka).

Do dyspozycji uczestników pozostaną:

- sala taneczna o powierzchni ok. 96 m²,
- lustra umożliwiające prawidłowe wykonywanie ćwiczeń,
- profesjonalne nagłośnienie,
- klimatyzacja,
- szatnia dla uczestników,
- zaplecze sanitarne.

Sala jest bezpieczna, komfortowa oraz dostosowana do prowadzenia zajęć ruchowych dla osób starszych.

D. Zasoby techniczne i sprzętowe

W realizacji projektu wykorzystywane będą:

- sprzęt nagłaśniający,
- komputer wraz z oprogramowaniem biurowym,
- telefon i narzędzia komunikacyjne wykorzystywane do kontaktu z uczestnikami,
- materiały promocyjne i informacyjne,
- platformy społecznościowe Fundacji służące promocji i komunikacji z uczestnikami.

E. Zasoby merytoryczne

Fundacja dysponuje autorskimi programami zajęć tanecznych i aktywizujących dla Seniorów, dostosowanymi do ich możliwości i potrzeb. Kadra projektu posiada wiedzę z zakresu:

- aktywności fizycznej osób starszych,
- profilaktyki zdrowotnej,
- zdrowego stylu życia,
- choreoterapii,
- integracji społecznej,
- prowadzenia zajęć tanecznych dla grup senioralnych.

Na potrzeby projektu zostaną opracowane materiały edukacyjne dotyczące tematyki ośmiu modułów zdrowotnych realizowanych podczas zajęć.

F. Zasoby środowiskowe i partnerskie

Fundacja współpracuje oraz utrzymuje kontakty z:

- Uniwersytetami Trzeciego Wieku,
- klubami seniora,
- organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób starszych,
- lokalnymi mediami i portalami internetowymi.

Dzięki posiadanym kontaktom możliwe będzie skuteczne przeprowadzenie rekrutacji, promocji projektu oraz dotarcie do osób zainteresowanych udziałem w zadaniu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Wynagrodzenie dla Instruktorów prowadzących zajęcia (230 zł/h brutto * 4 zajęcia tygodniowo * 8 tygodni = 7360 zł brutto)	7 360,00		
2.	Wynagrodzenie Koordynatora Projektu (450 zł brutto za miesiąc; 450 zł brutto * 2 miesiące = 900 zł brutto)	900,00		
3.	Wynagrodzenie Specjalisty ds. promocji Projektu (wynagrodzenie za całość projektu)	900,00		
4.	Obsługa księgowa projektu (420 zł brutto za miesiąc; 420 zł brutto * 2 miesiące = 840 zł brutto)	840,00		
5.	Użyczenie sali tanecznej wraz z wyposażeniem (wkład własny rzeczowy)	0,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / ~~inną właściwą ewidencją*~~ ;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data.....

Załączniki:

1. inne dokumenty istotne dla oceny oferty (fakultatywny)

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.